

かわ ら 版

- ・すまいる情報局
- ・リフォーム・リノベーション施工事例
- ・すまいる情報広場
- ・スタッフのつぶやき
- ・ビューティーライフ
- ・体の健康 豆知識
- ・すまいる お悩み相談室

すまいる倶楽部 会報誌

2022
vol.222



今回号の表紙のテーマ：佐野にある「出流原井天池」

発行：株式会社 住まいる工務店



住所：〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91 <https://www.sumairu.biz>

連絡先：TEL: 028-683-7077 FAX: 028-683-7078 ✉ reform@sumairu.biz

ホームページ： [住まいる工務店](#) [検索](#)

住まい
情報局



好評配信中!!

住まいのお悩み解決 PROが伝える 最新の情報配信中!!



YouTube チャンネル➡

住まいの工務店

検索

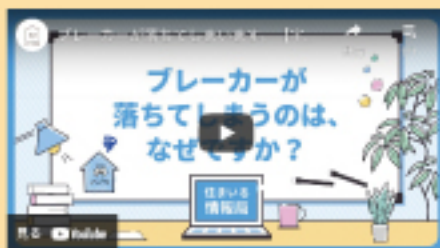
トイレ、バス、システムキッチンなどの新商品や各ショールームで開催される見学会の情報、モデルハウスの見学会情報など、新しい情報を新鮮なうちに配信していきます。



皆さまのリフォームやお家に関するお悩みにリアルタイムでお答えします。日頃お困りになっていることや聞きたいことをお寄せください。

現在配信中の新鮮情報です。スマホでも簡単にご覧いただけます!!

ブレーカーが落ちてしまいます



塗装の種類を教えてください



木部がケバケバしているけど塗装してもいいのですか?



床がフワフワしているのですがシロアリですか?



▼チャンネル登録はこちらから

簡単アクセス▶

https://www.youtube.com/channel/UCJ_QypG64RvJqmsLGWBw3lg



築25年のマンションをフルリフォーム!!

宇都宮市雀宮 O様邸

ご主人様が単身赴任を終え、自宅に戻ってくることをきっかけにリフォームを考えはじめたO様。O様のご要望をお聞きし、弊社からリフォーム案をご提案しました。築25年のマンションがフルリフォームの結果、まるで新築の様に変身しました!!



担当: 引地 一重

ご要望① 仕切られたキッチンを開け、リビングとの一体感を取り入れたい。



Point 1

暗い独立型のキッチンの壁を取り払い、リビングとの一体感を持たせ明るさを確保しました!

ご要望② 和室を洋室に変更して一体感を作り出せるようにリフォームしたい。



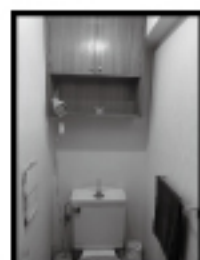
Point 2

リビングから続く和室。普段使用しない時は襖をしめることによって光は遮られ、室内は暗く、狭さを感じていたが、襖を「3枚引き込み戸」へ変更し、洋室にしたことによって、リビングとの一体感を演出! 光も多く取り込めるようになり、部屋全体が明るくなりました!

ご要望③ 水廻り(浴室・トイレ・洗面化粧台)を新設備に取替えた。



浴室
Before



トイレ
Before



洗面化粧台
Before



Point 3

築、約25年程のマンションの設備が当初のままだったので、新設備に交換!!

☆スタイリッシュ ☆機能的
☆掃除がしやすい

友悠倶楽部

2022年 9・10月

午前10:00～12:00
10:30～
午後13:00～15:00
13:30～
イレギュラー

体験参加随時受付しております。ご予約、空き状況等お気軽にお問合せ下さい。
☎028-683-7077
詳しい情報やスケジュールは、ホームページからご覧いただけます。



2022 9	月	火	水	木	金	土
				1 絵 画 13:30～英会話	2 ハンフラワー	3 瞑 想
5 ドライフラワー	6 スタンドグラス ドライフラワー	7 瞑 想	8 手 相 ポーセラーツ	9 ビーズアクセサリ	10 パステル和アート	
12 トールペイント	13 スタンドグラス	14 10:30～ シルバーアクセサリ	15 絵手紙 13:30～英会話	16 ハンフラワー	17 瞑 想	
19 敬老の日 シュガーアート	20 スタンドグラス	21 ビーズアクセサリ	22 七宝焼 13:30～英会話	23 秋分の日	24 絵 画 13:30～レカン&押し花	
26 トールペイント	27 スタンドグラス	28 10:30～華道	29	30 エコクラフト		

2022 10	月	火	水	木	金	土
						1 瞑 想
3 ドライフラワー	4 スタンドグラス ドライフラワー	5 瞑 想	6 山の日 絵 画 13:30～英会話	7 ハンフラワー	8 パステル和アート	
10 スポーツの日	11 スタンドグラス	12 10:30～ シルバーアクセサリ	13 手 相 ポーセラーツ	14 ビーズアクセサリ	15 瞑 想	
17 シュガーアート	18 スタンドグラス	19 ビーズアクセサリ	20 絵手紙 13:30～英会話	21 ハンフラワー	22 絵 画 13:30～レカン&押し花	
24 トールペイント	25 スタンドグラス	26 10:30～華道	27 七宝焼 13:30～英会話	28 エコクラフト	29 瞑 想	
31						

① エコクラフト教室

講師：柳田 利子 先生
申し込みは、現在、満席です。
体験の方は、1,000円（材料費込）

② 絵手紙教室

講師：大和田 初子 先生
参加費 1,000円（はがき代別）/回
体験の方は、1,000円（はがき代込）

③ 華道教室

講師：五月女 恵子 先生
参加費 1,000円（材料費別）/回
体験の方は、1,500円（材料費込）

④ 七宝焼教室

講師：馬場 桃堂 先生
参加費 2,000円（材料費別）/回
体験の方は、1,000円（材料費込）

⑤ シュガーアート教室

講師：星野 直美 先生
参加費 2,200円～（材料費込）

⑥ 初級英会話教室

講師：荒井 明子 先生
参加費 4,500円/月
体験の方は、1,000円/回

⑦ シルバーアクセサリ教室

講師：西條 理絵子 先生
参加費 2,000円（材料費別）
体験の方は、2,500円（材料費込）

⑧ スタンドグラス教室

講師：国府田 博子 先生
参加費 1,500円（材料費別）/回

⑨ 手相教室

講師：小口 登志江 先生
参加費 体験共に、1,000円（材料費込）

⑩ トールペイント教室

講師：虹川 貴美子 先生
参加費 1,500円（材料費別）/回
体験の方は、1,000円（材料費込）

⑪ ドライフラワー教室

講師：金子 真由美 先生
参加費 5000～（材料費）/回
体験の方は、3,500円（材料費込）

⑫ パステル和アート教室

講師：本田 妙子 先生
申し込みは、現在、満席です。
体験も受付できません。

⑬ ハンフラワー教室

講師：杉山 晴花子 先生
参加費 1,500円（材料費込）/回
体験の方は、1,000円（材料費込）

⑭ ビーズアクセサリ教室

講師：高橋 敦子 先生
参加費 2,000円（材料費別）/回
体験の方は、1,000円（材料費込）

⑮ ポーセラーツ教室

講師：佐々木 茂美 先生
申し込みは、現在、満席です。
体験も受付できません。

⑯ レカン&押し花教室

講師：佐久間 幸子 先生
参加費 1,500円（材料費別）/回
体験の方は、1,000円（材料費込）

⑰ 瞑想教室 にじ

講師：保坂 利恵子 先生
参加費 2,000円/回（ヨガマット・水持費）

⑱ 絵画教室

講師：IKKEI(伊藤啓子)先生
体験の方は、1,500円（材料費込）

《感染防止対策で、安全のため住まいの工務店が実施していること》





☆お客様の声☆

宇都宮市 板戸町 W様

温泉メロン届きました。まさかの2個入り!! \(\circ\circ\)/! ありがとうございます。父も母も新しい家になって、大変喜んでます。本当にありがとうございました!



リフォームもメロンも大変喜んでいただき光栄です。今後もお役にたてることがございましたら、ご一報ください。



江原孝子

高根沢町 石末 N様

縁があつたないだ、天の川のような糸です。今後とも末永くお付き合いの程、宜しくお願いします☆

当社にご依頼をいただいたのは、ご縁だと私共も思っております。今後、お役にたてるよう精進して参ります。



石末麻理

宇都宮市 鶴田町 K様

トイレの手を洗う所の水の勢いがありすぎて周囲が水浸しになるので見てもらったところちいさなゴミがつまっていた水の向きがまっすぐにいかなかった事がわかりました。すぐに対応してくださって、助かりました。ありがとうございました。

お客様のお困り事に迅速に対応でき良かったです。また、些細なことでもお困り事が発生した際には、ご連絡ください。



石末麻理

表紙のコメント 知久 晋也

ずっと見ていられるぐらいとても透明度の高い池で、覗き込むと鯉も優雅に泳いでいます。緑が水面に映る景色はとても幻想的で、時間が許す限り目に焼き付けておきたいです。最高に贅沢な癒しのひと時です。



今日の晩ごはん

たこと
きゅうりの
ピリ辛和え



材料(4人分)

●ゆでたこ(大)	1本	●きゅうり	2本
●長ねぎ	1/2本		
[合わせ調味料]			
■コチュジャン	小さじ2	■砂糖	小さじ1
■酢	大さじ1/2	■おろしにんにく	1/2かけ分
■しょうゆ	大さじ1/2	■ごま油	小さじ1~2

- 1 たこはななめざき切りに、きゅうりはピーラーで皮を数箇所むいて乱切りに。長ねぎは5cm長さのせん切りにして白髪ねぎを作り、5~10分冷水につけておく。
- 2 ボウルに調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に、たこ・きゅうりを加えてしっかりと和え、器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

●料理作成: チーム星部 ●参考資料: 『図解 家庭の健康レシピ』(学研教育出版)

すまいるトーク



家族の思い出作り 市川 摂子

私には2人の息子がいますが、上が小学校3年生と下が幼稚園の年中さんです。まだまだ小さいと思いますが、息子たちの成長の速さに驚くこともしばしばあります。日々の生活の中で、息子たちとの思い出作りに何をしようかと時間が空けば考えてしまう今日この頃です。

最近では息子2人が大好きな“キャンプ”をしにいろいろな場所へ出かけます。息子たちと料理をしたり、山を散策・虫捕り・川遊びなど大人も心が癒されます。

あっという間に大人になってしまふ息子たちの事を思うと寂しくもありますが、今を大切に息子と主人との楽しい思い出をたくさん作りたいと思います。





社長

私はオリンピックの華フルマラソンの選手です。日々BMI値20を保ちながら練習に励み、23年間の努力の結果、やっと今回のオリンピックに出場し、おかげさまで銅メダルをとることが出来ました。これも皆さんからのご支援のおかげです。そして、ここまで頑張って来た自分をほめてあげたいと思います。



知久晋也

私は海が好きなのでセーリングですかね。風をよみ、セイルを巧みに操るところがなんとも言えません。波、風を感じながら競技ができ最高だと思います。何事にも一つのことに集中して取り組めることは素敵です。



引地一重

自分はサッカーが好きなのでサッカー選手が良いです。オリンピックの舞台で立派なスタジアムでプレーしてみたいです。余談では有りますが今年はサッカーワールドカップが行われるので、そちらを今から楽しみにしております。



仙波 一

アーチェリーの選手ですかね。何度か触ったことがあるのですがあの武器のような感じはたまりません(^_^) 70m先の12cmの的に当てる緊張感考えるだけでワクワクします。

フィギュアスケート!!です。これは、ただの憧れですが…(笑)あんなに人を魅了させる華麗な表現者になれたら素敵だし、自分も最高の気分を味わえると思うから。きっと自他ともに感動でしょう。



江原 布見子



市川 操子

私も江原さんと同じで、フィギュアスケート選手ですね!フィギュアスケートは綺麗な衣装で氷の上を優雅に舞うイメージですが、足の遠心力を使ってダイナミックに飛びジャンプはやはりスポーツ競技だなーと実感します。浅田真央ちゃんのようにトリプルアクセルを飛べたら世界観が変わりそう!(笑)



橋本 麻理

走り高跳びの選手でしょうか。空を飛んでいる気分が味わえそうだから。オリンピック競技では無いですが、パラグライダーもやってみたいと思っているスポーツです。「空を飛ぶ」というとスカイダイビングやハンググライダー、バンジージャンプなどがありますが、高跳びやパラグライダーの方が自分で飛んでいる感があると思いませんか?



橋本 麻理

もちろん!!「サーフィン」です。水の星座だからだか、特に海が大好きです!東京2020のオリンピックからサーフィンが競技種目に加わり、とても興奮しました!!(((V))) あんな風に水の上をスイスイ、クルクル私もやってみたいかった〜!

*引き続き皆様から「スタッフつぶやき」の【テーマ】を募集しております(^_^)☆

理想の「美ボディ」を手に入れよう!

美容のプロが「健康的に美しくなる」ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティーライフ

毎日の食生活にナッツを

美容や健康にオススメの食品として注目のナッツ。脂質が多く、カロリーは高い食品ですが、実はナッツに含まれる脂質は「不飽和脂肪酸」が中心。コレステロール値を下げるなど体によい作用が期待できるほか、肌ツヤや髪、爪などの美しさにもつながります。さらに、抗酸化作用によりアンチエイジングによいとされるビタミンEや、体の代謝を高め、疲労回復などの効果があるビタミンBも含まれているのです。

ただし取りすぎは禁物。20~30g程度、片方の手のひらにのるくらいの量が目安です。ナッツによって栄養素が異なるので、各種混ぜたミックスナッツがオススメ。噛み応えがあるのでおやつ代わりにしても満足感がありますし、食感のアクセントとして料理に加える方法も。美容や健康にナッツを取り入れましょう!



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウェーキングディレクター。ビューティーデザイナーとして美容店・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなど多方面で活躍中。著書に「ナガセ式 美容家スクワット」で「即効!美やし!」(扶桑社)などがある。

YOUTUBEで動画配信中心! ナガセサエコ channel

<https://youtube.com/channel/UC8oKastMeyetTtyg2EM-A>



知っておきたい! 体の健康豆知識

血糖をコントロールしよう!

高血糖を放置すると気が付かない間に体が蝕まれ、糖尿病につながる可能性があります。糖尿病を発症する前の「糖尿病予備軍」の段階でも、動脈硬化が進行する可能性があるため注意が必要です。そんな事態を避けるために大切なのが、血糖コントロール。下表を参考に血糖値の目標値を定めて、常に意識しましょう。

さらに、糖尿病の人が高血圧、脂質異常症を併発すると、動脈硬化が促進し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるため、高血糖の人は血圧や脂質の値にも十分注意したほうがよいでしょう。実は高血糖の人の血圧や脂質の目標値は、一般的に正常といわれる値よりも厳しい基準が定められています(下表参照)。血糖値に加えて血圧や脂質の値も定期的に確認しながら、食生活や運動など生活習慣の改善を心がけることが大切です。

高血糖の人の目標値

血糖値の目標値	空腹時: 80~110mg/dL未満 食後2時間: 80~140mg/dL未満
血圧の目標値	収縮期血圧: 130mmHg未満 拡張期血圧: 80mmHg未満
脂質の目標値	LDLコレステロール: 110mg/dL未満 HDLコレステロール: 40mg/dL以上 中性脂肪: 150mg/dL未満

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)



穴埋めクイズ

A+Bで2字熟語になります。A、Bそれぞれに入る言葉を考えて、

2字熟語を完成させて下さい。

ヒント これが来ると農家さんは大変ですね。



前号の答え ①ひこぼしの手 ②竹の位置 ③お月様の目
④織り姫の下のお雲の渦 ⑤織姫の風になびいているリボンの長さ

我が家のペット

矢板市C様のメダカたち



我が家のメダカ達です。道の駅で子供が見つくて、ほしいということで飼い始めたのがきっかけで、いつの間にか6年が経ちました。犬や猫とは違いますが、餌をあげるときは水面に集まってきて、餌をくれるのをわかっているようで、何ともかわいいです。私の中では水、魚は癒しでもありますので、さいなことかもしれませんが、大切にしています。

少し前までは、水草や隠れる岩なんかもあったのですが、今はメダカさんすいません、、、って感じです。



-メダカ-



-ヒメダカ-



-白メダカ-



-青メダカ-



-稚魚メダカ-



-ブラックダイヤ-

「かわいいペット」、「アンケート」、「穴埋めクイズ」、「社員のつぶやき」にご応募ください!

かわいいペット、クイズの答え、情報、ご意見、ご要望をお寄せいただいた中から抽選で毎月3名の方にすまいるプレゼントが当たります。当選者は、ハガキにてお知らせいたします。また、当社ホームページにも発表いたしますので、ぜひご覧ください。(ペットを採用

させていただく際には、事前にご連絡させていただきます。) 応募方法: 同封のはがき、当社ホームページの【すまいるくらぶ】が【かわら版】をクリック! お申込、お問い合わせコーナーからご応募いただけます。(締切り: 毎月25日必着)

編集後記

9/20~9/26は動物愛護週間ですね。本誌のペットのコーナーにも載った事がありますが、我が家では現在2匹の猫を飼っております。昔から(家族も)動物が好きで、今までに飼った事のある動物は、犬、猫、兎、ハムスター、インコ、チャボ、鶏、金魚、etc.ほとんどが捨ったか貰ったかでした。捨て犬(猫)を見つけてしまうとほっとけなくて連れて帰ってしまう、というパターンが一番多かったですね。1番の長生きは(約)25歳の猫です(過去1匹、進行形1匹)。

現在の法律になってから、保健所は持ち込まれた猫を「必ず

引き取らなくてはならない」という事がなくなったので、そういった猫の殺処分は減ったそうですが、それでも年間4万頭近くの犬・猫が殺処分されています。その内、猫は犬の4倍です。悲しいですね。やはり「終生飼養」ですね。

保健所では犬・猫の譲渡もしています。里親探しのサイトもあります。ペットを飼おうと思った時、その様な所から見つけてみる、という選択肢があっても良いかもしれません。



住んでいる工務店「かわら版」編集長 櫻井 真由美

屋根のメンテナンスのタイミングって、いつ？

すまいる
お悩み相談室



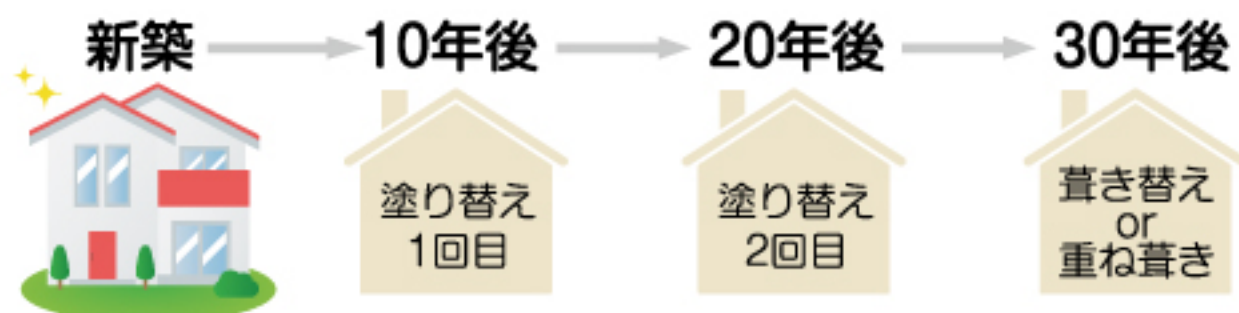
一戸建てにお住まいの方なら家のメンテナンスを考えた方も多いのではないのでしょうか？なかでも、屋根は見えるところではないので、判断をするのがとても難しいと思います。時折、訪問業者に「お宅の屋根をみせてください。」と突然言われ、言われるがままに、、、なんて話もよく聞きます。

では、劣化状態やメンテナンスについてどのように考えたらよいのでしょうか？



1. 屋根のメンテナンスのタイミングを知ろう！

メンテナンスのタイミング (目安です。)



☆屋根は定期的なメンテナンスが欠かせません。なぜなら、あらかじめ防水機能が備わっている屋根材は、日差しや雨によって防水機能が徐々に低下し、次第に雨水がしみ込んで屋根材が傷んだり建物内部が腐食してしまうことへもつながるため、定期的なメンテナンスで防水機能を維持することが大切です。

☆屋根の色褪せや、塗膜の剥がれ、こけ、藻、カビの発生などの症状が見られたらメンテナンスのタイミングです。業者に相談しましょう！

2. メンテナンスって何をすればいいの？

方法1. **塗装**… 屋根の表面に塗装を施すこと。(サビ、コケや藻などの発生を防ぐ。)

方法2. **葺き替え**… 既存の下地や屋根材を全て撤去し、新しい屋根材を施工する。

方法3. **重ね葺き**… 【カバー工法】とも呼ばれ、既存の屋根の上に新しい屋根をかぶせる施工。

☆屋根のメンテナンスや修理を行わないと、*雨漏り *すきま風 *虫の侵入

* 屋根素材が落下する危険性 * 屋根が崩れる可能性 などが挙げられます。

3. 費用はどのくらい？

既存の屋根素材、メンテナンス方法、塗料等によってかかる費用は変動します。以下は、おおよその目安です。参考まで！

※あくまでも、目安です。

工事方法	30坪の住宅における相場目安
塗装	約30～70万円
カバー工法	約60～150万円
葺き替え	約80～200万円

